

м а р и я з а б о т и н а

МАЯК ПОТЕРЯННОЙ НАДЕЖДЫ

ИСПОВЕДЬ

НЕВРОТИКА

вырвись из замкнутого круга

Мария Заботина
Маяк потерянной надежды.
Исповедь невротика
Серия «RED. Психология
и стиль жизни»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68965257
ISBN 978-5-04-185332-7

Аннотация

Вам знакомо состояние безысходности? Когда черная полоса настолько велика, что не видно ее края и вы постоянно задаетесь вопросами: за что? почему я? как остановить этот кошмар?

В книге «Маяк потерянной надежды» автор рассказывает о жизни с синдромом панической атаки, ставшем настоящим бичом XXI века. Но ПА – лишь малая вершина огромного айсберга. Книга будет вашим проводником в глубины личной биографии, поможет увидеть причину недуга и спасти себя от него.

«Я долго убеждала себя в том, что панические атаки пройдут. Списывала свое состояние на нервы, твердила, что всё наладится, „нужно просто успокоиться“... Но мне со временем становилось только хуже, и вскоре мое существование превратилось в пытку. Возвращение к прежней жизни было

поставлено под большой знак вопроса. Я не могла нормально работать, пользоваться транспортом, общаться с людьми, выходить на улицу. В тот день я поняла: дальше тянуть нельзя. Надо было срочно что-то решать...»

Комментарий Редакции: Честная, лишенная глянца и пафоса история пути к счастливой, наполненной солнечными эмоциями жизни. Это книга не о преодолении, а о том, как мягкими методами, камешек за камешком выстраивать здоровые взаимоотношения с миром.

Содержание

Пролог	6
Глава 1. Начало конца	8
Глава 2. Что со мной происходит?!	31
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Мария Заботина

Маяк потерянной надежды.

Исповедь невротика

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital
(RED)

В оформлении использована фотография:

© Klibre35 / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

* * *

Посвящается памяти любимой бабушки, Лидии Николаевны.

Бог сделал мне необыкновенный подарок, решив, что я должна стать твоей внучкой. Спасибо за то, что выбрала меня главным смыслом жизни. Спасибо, что была со мной одним целым. Моя душа, мой ангел, моя боль... Ты навсегда останешься в моем сердце. Твоя любовь помогла мне воплотить в реальность самую сокровенную мечту. И я знаю, что сейчас ты очень мной гордишься.

Пролог

Я лежала на полу и понимала, что медленно схожу с ума.

Сначала появилось ощущение, что я куда-то падаю, проваливаюсь, лечу с огромной скоростью не в силах остановиться. Потом перестала чувствовать пальцы на руках и ногах, следом онемели губы.

Я попыталась крикнуть, но не смогла издать ни звука. Страх парализовал каждую клеточку моего тела, ни на миг не выпуская из своих цепких лап. Перед глазами все плыло, и я уже почти не различала очертаний комнаты. Сознание путалось и отказывалось слушаться, абсолютно не восприимчивая объективную реальность.

Все тело обливалось холодным липким потом, меня трясло, как от озноба. Ком в горле не давал нормально дышать. Нестерпимо сдавило грудь. Заколело в области сердца. Оно так сильно стучало, что казалось, будто вот-вот остановится.

В этом хаосе неожиданно возникла мысль, что я, наверное, умираю. С каждой секундой дышать становилось все труднее, каждый новый вдох давался тяжелее предыдущего. Начало казаться, что у меня отказывают легкие. Я попробовала сделать максимально глубокий вдох, стараясь набрать как можно больше воздуха, но он получился сдавленным, что вызвало еще больший ужас.

Я хотела подняться, чтобы доползти до телефона, но мое

тело словно больше мне не принадлежало. Я не могла даже пошевелиться, а ждать помощи было неоткуда. *«Боже, неужели это и правда конец?!»*

Все глубже проваливаясь в эту страшную бездну, я еще сильнее поддавалась панике. Сил сопротивляться уже не осталось. Я больше не могла себя контролировать и решила сдаться.

Глава 1. Начало конца

*Если ты когда-нибудь обнаружишь себя в
неправильной истории – уходи.*

Мо Виллемс

Я так долго ждала этого момента, что даже не верила, что он наконец настал.

Утром я приехала в офис в чудесном настроении, и это тут же подметили коллеги.

– Алиса, да ты просто сияешь! – улыбнулась Марина из юротдела.

Я работала PR-менеджером в международной консалтинговой компании. В моей профессии не было места рутине, и я считала это основным ее преимуществом. Многочисленные мероприятия, командировки, общение с журналистами, бесконечные пресс-конференции, встречи с потенциальными клиентами и активная социальная жизнь – скучать на работе не приходилось. Начальник замечал мои успехи и обещал повышение, в ближайшем будущем. В общем, моя карьера складывалась как нельзя лучше, и это здорово подогревало мои амбиции.

Выпив кофе и разобрав почту, я направилась в кабинет с табличкой: «Серебров Никита Владимирович, менеджер проектов».

Наш служебный роман длился без малого четыре года. Через несколько дней мы должны были отправиться в долгожданное романтическое путешествие, и я целыми днями просматривала туры в Грецию, предвкушая две самые счастливые недели в своей жизни. Ничто не омрачало мое счастье, кроме одного-единственного факта: он был женат.

– Я отнесла в отдел кадров заявление на отпуск и подобрала несколько отличных вариантов, но мне хотелось бы обсудить их с тобой. Когда мы уже будем бронировать билеты?

Его виноватый взгляд заставил меня замолчать.

– Малыш, я даже не знаю, как тебе это сказать...

Внутри все перевернулось. Я догадывалась, *что* последует за этими словами.

– Ты же знаешь, как я хотел провести это время с тобой! Но у Веры неожиданно возникли проблемы со здоровьем, и я просто не могу сейчас уехать. Ей нужна помощь! С моей стороны будет бесчеловечно оставить ее одну в такой ситуации. Я до последнего надеялся, что все утрясется, но этого, к сожалению, не случилось.

Мои нервы сдали. Долгие четыре года я жила его обещаниями развестись и свято верила, что однажды это обязательно случится. Банальная, в общем-то, история, но я, как и многие другие женщины, попала в эту ловушку. Как бы я ни старалась делать вид, что слишком занята собственной жизнью и просто плыву по течению, это было ложью. Я ждала. Каждый божий день ждала, что он позвонит и скажет, что

больше не может так жить. И я больше никогда не буду любовницей, а он – никуда не уйдет. Но в тот момент я вдруг совершенно четко осознала, что это были лишь мои иллюзии, а человек, которого я любила всем сердцем, оказался трусом и лицемером. Я взорвалась. И имела на это полное право.

– Знаешь что? Да иди ты к черту вместе со своей Верой! – крикнула я и пулей вылетела из кабинета, прежде чем он успел что-то ответить. Я была так зла, что хотела крушить все вокруг.

На улице я кое-как смогла заставить себя успокоиться и трезво подумать, что мне теперь делать. Решение созрело через несколько минут, и, получив от руководства одобрение на отпуск, я набрала номер лучшей подруги.

Кира, в отличие от меня, не привыкла от кого-либо зависеть и спокойно могла путешествовать по миру в одиночку. В тридцать лет у нас обеих пока не вырисовывалось перспектив счастливого замужества, но ее это ничуть не тяготило и не мешало наслаждаться свободой. Иногда такая самодостаточность начинала меня немного пугать, но в глубине души я восхищалась своей подругой.

Кира всегда любила рисковать. Адреналин был ей необходим как воздух, поскольку придавал жизненной энергии, подталкивая к новым свершениям. Она привыкла добиваться своего и не боялась трудностей. Уже в семнадцать лет Кира поступила в институт на факультет дизайна и переехала

из родного Курска в Москву, о чем впоследствии ни разу не пожалела. Столица приняла ее как родную, и здесь она чувствовала себя в своей тарелке.

Мы познакомились больше десяти лет назад, когда Кира трудилась официанткой в моем любимом кафе. С тех пор эта рыжеволосая девушка стала важной частью моей жизни, несмотря на то, что по характеру и взглядам на жизнь мы были совсем разными. Теперь подруга работала стилистом в модельном агентстве, где высоко ценили ее профессионализм и креативность.

– Привет! Ты еще не покупала путевку?

– Нет. Вечером собиралась заехать в турфирму.

– Отлично. Я еду с тобой.

– Что?! То есть я очень рада! Но как же твоя поездка?

– Вера заболела, и он не может оставить ее одну. Не хочу больше ничего про них слышать! – положив трубку, я вздохнула с облегчением: иногда мою голову все же посещали светлые идеи.

На весь оставшийся день я загрузила себя работой, стараюсь не выходить из кабинета без надобности. Мне было до такой степени обидно, что я с трудом сдерживала подступающие слезы. Давно следовало бы понять, что эти отношения не приведут ни к чему хорошему. Я бесчисленное количество раз пыталась порвать с Никитой, но каждая попытка вновь и вновь оборачивалась провалом. Постоянная неопределенность, уныние, ревность и боль оттого, что приходится де-

лить своего мужчину с другой женщиной – все это копилось во мне слишком долго и в итоге вылилось в жуткую истерику. Что ж, когда-то это должно было случиться...

* * *

Через три дня мы улетели на Кипр по горячей путевке – идеальная реабилитация для разбитого сердца. Должно быть, Никита обрывал мой телефон, но я просто отключила его и запретила себе к нему даже прикасаться. Мне очень хотелось верить, что этот отпуск привнесет в мою жизнь хоть какие-то положительные изменения.

Так и случилось: я заставила себя переключиться и почти не думала о Сереброве весь отдых. Безмятежное настроение омрачало лишь осознание того, что скоро придется возвращаться.

Тоска одолела меня еще за день до отлета. Нужно было признаться себе, что я так и не смогла выбросить Никиту из головы. Я все еще скучала.

Думать о том, что мы больше не вместе, на море было намного легче, чем дома. Москва встретила дождем и холодным, промозглым ветром. Настроение вконец испортилось. Мне до слез хотелось обратно. Мы невероятно долго проходили паспортный контроль, так что, получив багаж, я уже практически бежала к выходу, чтобы сесть в такси и поскорее оказаться в своей уютной квартирке.

В зале ожидания меня встречал Никита. Я собрала всю волю в кулак и гордо прошла мимо. Но когда он схватил меня за руку и развернул к себе посреди толпы народа, я поняла, что беспомощна перед его натиском. Такие любимые зеленые глаза, ставшие родными черты лица и виноватая улыбка... Я снова пропала.

Через пару часов, когда мы с двумя бокалами вина лежали в обнимку в гостиничном номере, я думала о том, что, наверное, это и есть счастье – просто быть с ним. И мне уже не хотелось шумных вечеринок, случайных знакомств и танцев на барной стойке. У меня был он: странный, сложный, нерешительный, но все-таки любимый. Никита смотрел на меня с такой нежностью и теплотой, что я бы могла дать голову на отсечение, уверяя, что мои чувства взаимны.

Следующие сутки мы провели вместе, наслаждаясь примирением и друг другом. Я понимала, что совсем скоро эйфорию сменит будничная жизнь, в которой снова будут его жена, встречи украдкой, постоянные обещания, ну и все остальное, что всегда присутствовало в наших отношениях. Но в тот момент это не имело никакого значения, потому что я была счастлива.

Вечером он отвез меня домой, а затем, как всегда, вернулся к жене.



Первый рабочий день дался сложно, поскольку выспаться мне так и не удалось. За время отпуска у меня накопилось столько дел, будто я отсутствовала несколько месяцев и только что вернулась из кругосветного путешествия. Никита весь день был на переговорах с клиентом, и мы смогли встретиться всего на пару минут, которых все же хватило для того, чтобы на моем лице появилась улыбка.

Я изо всех сил старалась сосредоточиться на работе и боролась с одолевающей сонливостью. Мне даже пришлось отменить все планы на вечер, потому что я могла думать только о теплой постели. А ведь отправиться домой после работы для меня всегда было большой редкостью. Этот город казался мне слишком динамичным, чтобы проводить вечера перед телевизором.

Мой насыщенный график включал в себя разнообразные ежедневные мероприятия, встречи, ужины с друзьями, тренинги и занятия в спортзале. Я любила находиться среди людей, бывать в интересных местах, увлекаться чем-то новым и необычным. Мне всегда было чем себя занять, и я не могла понять тех, кто постоянно жаловался на пресную жизнь и рутину. Мой круг общения состоял из амбициозных и энергичных личностей, чему во многом способствовала и моя профессия.

– Все так хорошо начиналось: Кипр, море, вечеринки, новые мужчины, – заключила Вероника, услышав мой рассказ в обеденный перерыв. Она работала в нашей фирме секретарем, и мы подружились с первого же дня знакомства. – Вот надо было Сереброву объявиться и опять все испортить!

– Так происходит каждый раз, когда я пробую начать жить без него, ты же знаешь. Меня тянет к нему настолько сильно, что порой это доходит до безумия. Не знаю, как с этим бороться. Но, честно говоря, я рада, что мы помирились.

– Ты безнадежна, – засмеялась она. – Доедай свое мороженое, мне еще надо успеть подготовить документы, пока шеф не вернулся с встречи.

* * *

Вечером у меня сильно разболелась голова. Я выпила несколько таблеток обезболивающего, но лучше не становилось. Ворочаясь в кровати, я хотела только одного – чтобы меня скорее сморил сон и утром я бы проснулась свежей и здоровой. Для надежности я приняла успокоительное, но и от него не было никакого толка. Промучившись около часа, я встала и заварила себе чай с ромашкой. Потом выпила три таблетки «Мелаксена» и еще долго лежала с закрытыми глазами, прежде чем мне, наконец, удалось заснуть.

Когда прозвенел будильник, я с трудом смогла оторвать голову от подушки: ужасная пульсирующая боль в висках до

сих пор не отступила. Она не проходила ни на минуту, и это сводило меня с ума. Я пачками глотала болеутоляющие, которые не помогали, но я упорно продолжала тестировать лекарства в надежде найти спасительное средство.

В таком разбитом состоянии я все же приехала на работу, чтобы постараться разобрать накопившиеся дела. Глаза слезились и зудели, мне было больно смотреть в экран монитора и очень хотелось спать. Несколько раз я ходила умываться холодной водой, надеясь, что она поможет мне привести себя в чувства. Но и это помогало лишь ненадолго. Меня жутко раздражал любой шум (даже шорохи, не говоря уже о громких разговорах), хлопанье дверьми и телефонные звонки. К концу рабочего дня я была готова бросаться на людей.

С трудом добравшись до дома, я сразу же рухнула на кровать, выпив двойную дозу снотворного, и проспала до утра. Через несколько дней в моей жизни начался самый настоящий кошмар.

* * *

Тем утром я проснулась от жуткой головной боли и подступающей тошноты. Снова выпила обезболивающее и стала собираться на работу, но быстро поняла, что это плохая затея: от каждого движения мне становилось только хуже. Следующие шесть часов меня рвало почти без перерыва, трясло от озноба, и не было сил даже доползти до спальни.

Я лежала на кухонном уголке с мокрым полотенцем на голове и молила Бога, чтобы этот ужас скорее закончился. К двум часам дня я окончательно вымоталась и наконец-то смогла уснуть.

Меня разбудил настойчивый звонок в дверь. Сначала я не хотела открывать, надеясь забыться и вновь погрузиться в сон, но трель звонка не умолкала, что вызывало в моей голове ту же адскую боль. За окном уже стемнело. Часы на стене показывали 20:00.

Я неимоверным усилием заставила себя встать и дойти до коридора.

На лестничной клетке стоял Никита. Уже с порога я стала выслушивать гневные претензии в свой адрес за то, что не брала трубку, и была обвинена в его преждевременной седине. А потом – лежала у него на груди, и он гладил меня по голове, успокаивая как маленькую. Это был один из немногих дней, когда Никита остался у меня на ночь.

* * *

Я проснулась в шесть утра и поняла, что уснуть больше мне не удастся. В голове крутилось только одно: *«Когда же я, наконец, проснусь в хорошем самочувствии?»*

Никита приготовил завтрак, но от запаха еды меня снова затошнило. Я не могла вспомнить, когда ела в последний раз...

Простояв двадцать минут под душем, я все же нашла в себе силы собраться на работу. О том, чтобы сесть за руль, у меня даже мыслей не было – голова едва соображала.

Мы приехали в офис вместе, чего я обычно предпочитала не делать. Но в тот момент мне было не до чужих сплетен – я пыталась выжить.

Рабочий день превратился в настоящую пытку. Стоило мне резко повернуть голову, как боль тут же усиливалась. Я старалась не наклоняться, не вставать со стула и вообще не шевелиться без особой на то надобности. Меня раздражали любые запахи, и даже парфюм Вероники, который в прежней, обычной жизни очень мне нравился, вызывал неприятные рвотные позывы.

Тошнота в последнее время стала моим неразлучным спутником (теперь я понимала несчастных женщин, мучающихся от токсикоза), а любые звуки, включая гул машин за окном, доводили до тряски.

Мне не хотелось ни с кем разговаривать: мое нынешнее состояние абсолютно не располагало к общению. Я мечтала, чтобы меня просто никто не трогал, и ждала 18:00 как манны небесной, но, как на зло, именно сегодня мне нужно было провести переговоры с важным клиентом.

Когда я неуверенной походкой направлялась в кабинет для заседаний, в глазах вдруг помутнело, и я почувствовала, что не могу устоять на ногах. Дальше мое сознание отключилось...

Открыв глаза, я увидела перепуганные лица половины офиса во главе со своим начальником.

– Очнулась! – с облегчением вздохнул он. – Как ты нас напугала!

– Все нормально! – тихо сказала я, стараясь подняться с дивана. Но моя попытка не увенчалась успехом: голова кружилась и разрывалась от боли.

– Лежи, – велела Вероника, – сейчас скорая приедет!

Врачи списали мое состояние на переутомление и сделали укол, после которого мне еще сильнее захотелось спать. Зато тошнить стало заметно меньше.

Никита отвез меня домой. Остаток дня я проспала, периодически просыпаясь от жажды, но тут же снова проваливаясь в сон, в котором так сильно нуждался истощенный организм.

* * *

С того случая приступы повторялись с завидной регулярностью. Мои дни стали похожими один на другой: таблетки, скорая помощь, уколы. Я лежала в комнате с зашторенными окнами, испытывая чувство безысходности и постепенно теряя последнюю надежду на выздоровление.

Ночью меня накрыла очередная волна, с которой мне не удалось справиться. Я снова вызвала скорую: сил терпеть больше не было.

– Ну, что тут у нас? – поинтересовалась молодая врач.

Я в двух словах рассказала, что со мной произошло.

– Сейчас сделаем укол, и станет легче. Потерпите!.. Вот и все, – спасительница улыбнулась, сжимая мою руку в локте. – Давно у вас это началось?

– Уже пять дней. И ничего не помогает, только ненадолго становится легче.

– В последнее время вы не переживали какой-нибудь сильный стресс? Я вижу причину именно в этом, потому что мигрень так долго длиться не может.

– Нет, – ответила я, не поднимая глаз.

– Может быть, в глубине души вы о чем-то переживаете, и это вызывает такие сильные боли?

Я чувствовала, что начинаю закипать, но грубить ей не хотелось, ведь врач искренне пыталась помочь.

– У вас все нормально в семье? На работе нет серьезных проблем? – продолжала она свой допрос.

– У меня правда все хорошо, – заверила я ее.

– А молодой человек у вас есть? – надавила она на большую мозоль.

– Да, – ответила я, не желая развивать эту тему.

– Он любит вас, ценит? – спросила доктор, окончательно добив меня этим вопросом.

– Да, – повторила я.

– Ну что ж, это замечательно! Но вы все же подумайте о том, что я сказала. Поправляйтесь!

Я закрыла дверь и расплакалась. Мне было обидно и горько. Слова врача не выходили из головы. Я понимала, что она права, но принять это не могла, да мне и не хотелось.

* * *

На следующее утро я сидела в кабинете терапевта.

– Сколько вам полных лет?

– Тридцать, – ответила я, сжимая пальцами виски, чтобы хоть как-то притупить боль.

– Инфекционные или хронические заболевания имеются?

– Нет.

– На что жалуетесь?

Я рассказала обо всех симптомах, отравлявших мне жизнь в последние дни.

– Боль чаще всего какого характера? Тупая, давящая, колющая, разрывающая?

– Скорее, давящая, хотя и остальные варианты тоже присутствуют...

– Черепно-мозговые травмы, сотрясение мозга когда-нибудь было?

– Нет.

– Если головная боль сопровождается тошнотой и рвотой, то такое часто встречается при отравлении или повышении артериального давления – гипертонических кризах. Но эта боль не является перманентной, она быстро проходит. Вам

обязательно нужно обследоваться и сделать томографию головного мозга, – спокойно сказал врач, заполняя мою карту.

– Для чего? – поинтересовалась я.

– Чтобы разобраться в причинах вашей проблемы. На самом деле, это может быть все что угодно: и остеохондроз, и мигрень, и головная боль напряжения, и гипертония, и даже опухоль мозга. Надо обязательно провериться. У меня недавно была пациентка с похожими симптомами, и у нее диагностировали рассеянный склероз, который прогрессировал уже в течение полугода. Она приходила с аналогичными жалобами, и никто не мог сказать ей ничего определенного. Но при обследовании на МРТ мозга выявили данное заболевание.

По спине пробежал холодок.

– Не волнуйтесь раньше времени. Для начала мы должны исключить самое страшное, а затем двигаться дальше. В случае с головными болями разного характера очень многое зависит также и от образа жизни: сон, питание, физические нагрузки. Потому что, к примеру, если человек постоянно находится в замкнутом пространстве с ограниченным доступом кислорода, то этого уже вполне достаточно для возникновения головных болей. Кроме того, нужно учитывать и условия работы. Скажем, у людей, ведущих сидячий образ жизни, очень часто встречается остеохондроз, который часто является причиной неприятных ощущений. Я назначу вам обезболивающую терапию и выпишу витамины. Еще сдади-

те общий анализ крови, сделаете УЗИ сосудов шеи и рентген шейного отдела позвоночника.

* * *

Из поликлиники я вышла на ватных ногах. Одна только мысль о перечисленных диагнозах приводила меня в ужас.

Весь день я не могла найти себе места, прокручивая в голове страшные подозрения врача. Я не узнавала свое отражение в зеркале: бледное, худое лицо, синяки под глазами, потухший взгляд. Мне было страшно, и я хотела только одного – поскорее поправиться.

Понимая, что организму нужны силы для восстановления и борьбы с пока неизвестным мне заболеванием, я заставила себя съесть тарелку супа, который вчера для меня заботливо сварила Кира. От бесконечных переживаний голова болела еще сильнее, обезболивающие по-прежнему не помогали. Я старалась заснуть, но все попытки были тщетны.

В начале одиннадцатого как обычно позвонил Никита, чтобы пожелать мне спокойной ночи (если в моей ситуации такое вообще было возможно):

– Как ты себя чувствуешь?

– Голова болит, да и внутри паршиво, – разговаривать с ним совершенно не хотелось.

– Все будет хорошо, не смей даже думать о плохом!

– Конечно, – я не стала спорить: поизносить такие фразы

всегда проще, чем верить в их правдивость. Особенно если это касается не тебя, а кого-то другого.

* * *

Утром Никита ждал меня у подъезда с букетом цветов. Мне стало стыдно за то, что я злилась на него вчера и обвиняла в равнодушии к моей болезни. Мы вместе поехали делать МРТ.

Я сидела в коридоре клиники и размышляла о том, что еще несколько дней назад даже представить себе не могла, что со мной может случиться такая история. Вскоре вышла лаборантка и назвала мою фамилию. Меня начало трясти.

Те двадцать минут, что длилось исследование, показались вечностью.

– Ждите в коридоре, результат будет готов в течение получаса.

Больше всего я ненавидела ждать, не имея при этом возможности что-то изменить. Но ничего другого мне не оставалось, поэтому я послушно села на диван и принялась считать минуты. Никита держал меня за руку, и я была благодарна ему за то, что он рядом.

Из задумчивости меня вывел голос лаборантки, которая стояла перед нами и держала в руках мой снимок.

– Очагов воспаления нет, вам нужно обследоваться у невролога и продолжить лечение, – сказала она.

– Это значит, что я не больна? – спросила я, вскочив с места.

– Опухоли нет, – подтвердила девушка. – Дальнейшее лечение вам назначит врач. Поправляйтесь!

– Спасибо! – я обернулась к Никите и крепко обняла его. С души упала целая глыба.

Мы вышли на улицу, и я вздохнула полной грудью. Как мало, оказывается, человеку нужно для счастья...

Терапевт, посмотрев данные МРТ-исследования и описание сделанных снимков, дал мне направление к неврологу и велел ждать результатов анализов:

– К счастью, никаких патологий у вас не выявлено. Если и по неврологии все окажется чисто, то это может быть связано с психосоматикой: иногда человек долгое время держит в себе какую-то обиду или подавленную агрессию, что впоследствии находит выход в так называемой головной боли напряжения или же мигрени. Можете также обратиться к остеопату – возможно, он облегчит ваше состояние.

Вечером в гости приехала Кира. Она была тем человеком, кто не раздражал меня, даже когда я пребывала в таком состоянии, как сейчас.

– Ну привет, больной! – подруга поцеловала меня в щеку. – Вот, привезла тебе витаминов, чтобы ты скорее поправилась. На тебе лица нет.

– Спасибо! – есть не хотелось. Вообще ничего не хотелось. – Я так устала от всего этого! – призналась я.

– Понимаю. Но надо потерпеть, скоро все закончится!

– А если нет?

– Обязательно закончится, я тебе обещаю!

Это был один из немногих случаев, когда Кира нарушила свое обещание.

* * *

Невролог терпеливо записывала мои жалобы:

– Я каждый день просыпаюсь с мучительной головной болью, меня постоянно тошнит. Часто тошнота переходит в рвоту. Любые движения причиняют дискомфорт. Боль при этом усиливается в разы, превращая каждое действие в настоящее испытание. Меня раздражают звуки и яркий свет, а эта ужасная боль не стихает ни на секунду. Такое ощущение, что голову зажимают в тиски и она вот-вот лопнет.

– По всем признакам это очень похоже на мигрень.

– И что мне с ней делать? Я уже неделю нахожусь в таком состоянии и, честно говоря, не могу больше этого выносить.

– Я выпишу вам симптоматические препараты и триптаны – они хорошо помогают при мигренях. Поскольку сейчас у вас пониженное давление, то будете дополнительно принимать медикаменты, содержащие кофеин или небольшое количество адреналина. Вообще, мигрень зачастую характеризуется длительной болью и ее периодическим повторением с определенной частотой. При этом при диагностике у че-

ловека не выявляют какой-либо патологии головного мозга и сосудов. По анализам – тоже все в порядке. Каждый справляется с ней по-разному: кто-то едет на санаторно-курортное лечение, кто-то выбирает для себя наиболее предпочтительный вид отдыха или, наоборот, физические нагрузки, кому-то помогают только препараты. Некоторые пациенты «подсаживаются» на более серьезные медикаменты – они уже больше психотерапевтические, их назначают психиатры. Кстати, часто мигренозная головная боль бывает наследственной. У вас никто не страдал похожими симптомами? Мама, бабушка?

Я отрицательно покачала головой.

СПРАВКА

Мигрень (классификация заболеваний по МКБ-10: G43.0) – периодически повторяющиеся, рецидивирующие приступы головной боли, сопровождающиеся главным образом тошнотой, рвотой, болями в животе, поносом, сонливостью, перепадами настроения и т. п.

Симптомы:

- головная боль (при этом она не является единственным и обязательным симптомом);
- тошнота и рвота;
- боли в животе;
- диарея и запор;

- лихорадка;
- сонливость;
- перепады настроения;
- общее недомогание;
- отвращение к пище;
- глазные симптомы: покраснение мелких сосудов глазного яблока, нечеткое зрение, зуд и жжение в глазах;
- заложенность носа во время приступа;
- апатия и сонливость;
- проблемы со сном;
- головокружение;
- потеря пространственной ориентации;
- дурнота и обмороки;
- нарушения водного баланса (обезвоживание и др.);
- озноб, холодный пот, оцепенение;
- фотофобия (или светобоязнь): человек испытывает болезненные ощущения в ответ на яркое освещение глаз;
- плохая переносимость звуков;
- преувеличенное и часто извращенное восприятие вкусов и запахов;
- угнетенное, подавленное настроение.

Такие состояния усугубляются, если больной продолжает работать и вести привычный образ жизни. Это ухудшение провоцирует дальнейшее усиление других симптомов мигрени. При простой мигрени длительность приступа редко составляет менее трех часов. Как правило, мигренозная боль

сохраняется на протяжении суток. В более редких случаях она затягивается на несколько дней, а в исключительных продолжительность превышает неделю. Тяжелые мигренозные приступы, терзающие двое суток и более, называются мигренозным статусом

* * *

Я продолжала ходить по врачам, изо всех сил стараясь вернуться в прежнее состояние. Но мои усилия не приносили никаких результатов, я впустую тратила время, не говоря уже о деньгах. Голова болела сутками, с самого утра, стоило мне только открыть глаза. Это было настолько мучительно, что иногда я даже не могла сходить в аптеку, помыть голову или сделать что-то по дому. Иной раз даже подняться с кровати стоило мне нечеловеческих усилий.

Никита навещал меня каждый день, и его визиты всегда поднимали настроение. При этом я часто срывалась на него, но он относился к такому поведению с пониманием и терпел мою раздражительность и агрессию. Потом мне становилось стыдно за свои выходки, но я не могла их контролировать.

Муж Вероники посоветовал мне платного невролога, который несколько лет назад помог ему избавиться от ужасных болей в спине. К тому моменту я уже так устала от того, что со мной творилось, что готова была пробовать любые вари-

анты. У меня снова появилась надежда, и это давало мне силы вылезать из постели. Тогда я еще не могла и предположить, что ожидало меня впереди.

Глава 2. Что со мной происходит?!

Если делаешь то, что не следует, терпи то, что не нравится.

Бенджамин Франклин

– Я вас слушаю. Что беспокоит? – спросила врач, заводя мою историю болезни.

– У меня постоянные приступы мигрени. Они скоро сведут меня с ума! А те таблетки, которые выписал невролог из поликлиники, не дают эффекта. Утром я просыпаюсь измотанной, как будто всю ночь разгружала вагоны. Ни на что не хватает сил. У меня отвратительное настроение, и я срываюсь на людей. Меня постоянно тошнит, воротит от всех запахов. Я не могу выйти на работу, да и вообще ничего не могу делать – только лежать, желательно без движения.

– Были ли черепно-мозговые травмы, хронические болезни?

– Нет, такого со мной не случилось.

– Как давно началось это состояние?

– Около трех недель назад.

– Раньше подобного не было?

– Нет. То есть, конечно, иногда у меня болела голова, как и у всех, но до такого никогда не доходило.

– С чем это связываете? Стресс?

– Может быть. Но я сотни раз испытывала стресс, и подобного со мной ни разу не приключалось.

– На молоточек смотрите: сюда, теперь сюда. Глаза закройте, откройте. Зубы покажите, язык. Хорошо. Руки на колени положите, расслабьтесь. Встаньте, пожалуйста. Ноги вместе, руки вперед, пальцы разведите. Указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа. Хорошо.

Через тридцать минут врач озвучила диагноз:

– Головная боль напряжения. Тревожно-астенический синдром. Мигрень без ауры.

«Обследование»:

1. *Электроэнцефалография головного мозга.*

2. *Клинический анализ крови.*

3. *Биохимический анализ крови: глюкоза.*

4. *Консультация окулиста (visus, глазное дно с подробным описанием артерий и вен: состояние сосудистой стенки, диаметра, внутриглазное давление).*

Рекомендовано:

1. Для купирования приступа головной боли (прием препаратов в самом начале головной боли) – НПВС: «Ксефокам рапид», «Кетонал», «Напроксен», «Аспирин 1000 мг», «Ибупрофен», «Нимесулид»: 2–3 таблетки; «Вольтарен свечи». Запить препарат кофеиносодержащим напитком («Кока-кола», «Пепси», кофе). Оценка эффективности препаратов в течение 3 приступов.

2. В период учащения головных болей – «Амитриптилин

25 мг»: 1/4 таблетки на ночь в течение 2 месяцев.

3. «Тералиджен 5 мг» («Алимемазин 5 мг»): по 1 таблетке в течение 2 месяцев (нейролептик).

4. «Магнерот»: по 2 таблетки 3 раза до еды в течение недели; затем: по 1 таблетке 3 раза в течение 2 недель.

5. «Мидокалм 150 мг» («Толперизон 150 мг»): по 0,5 таблетки 3 раза в день в течение 3 дней; далее, при хорошей переносимости: по 150 мг 2 раза в течение 15 дней (расслабляет мышцы).

6. «Берокка плюс»: по 1 таблетке в течение 3 недель.

– Выпишу вам направления на обследование, чтобы убедиться, что со стороны неврологии нет никаких патологических явлений. И тогда будем подбирать соответствующее лечение. А пока начнете принимать те препараты, которые я порекомендовала сейчас. Возьмите рецепт, и жду вас в следующий раз с результатами обследований.

СПРАВКА

Астенический синдром. Симптомы:

– быстрая утомляемость и снижение работоспособности;

– чрезмерная раздражительность, вспыльчивость, нетерпеливость;

– постоянная слабость;

– частые перемены настроения;

– капризность и слезливость;

- головная боль;
- непереносимость звуков, света и резких запахов;
- тревожные мысли;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенное артериальное давление;
- проблемы со сном;
- изменчивость аппетита;
- постоянное недовольство;
- депрессия;
- тахикардия и аритмия;
- затрудненное дыхание;
- метеозависимость;
- повышенная чувствительность;
- невнимательность;
- ухудшение памяти.

* * *

Моя прикроватная тумбочка пополнилась новыми лекарствами, и они, к моей безграничной радости, сдвинули ситуацию с мертвой точки. Бог услышал мои молитвы.

Через несколько дней головная боль уменьшилась, и я даже смогла пойти на работу. А к концу недели я снова начала чувствовать себя человеком. Жизнь без мигрени оказалась райской, несмотря на скопившийся за время моего отсутствия объем работы и прочие проблемы.

Я, наконец, стала выходить из того полубессознательного

состояния, в котором пребывала последние недели. И теперь больше всего на свете хотела, чтобы этот кошмар никогда не повторился.

Весь вторник я провела на конференции. Из-за болезни мне пришлось пропустить много важных мероприятий, что человеку на моей должности непрослительно. Теперь я должна была срочно наверстывать упущенное.

На деловой встрече собрались руководители PR-подразделений разных компаний со всех городов России. Мой начальник часто отправлял меня на подобные мероприятия, чем я была очень довольна. Эти площадки создавались целенаправленно для того, чтобы специалисты могли обмениваться опытом и представить свою систему связей с общественностью. Со многими из присутствующих мы уже неоднократно встречались ранее, поэтому за обедом мне было с кем пообщаться в неформальной обстановке.

Такие конференции предоставляли удобную возможность поиска и привлечения новых клиентов, чем я и занималась весь день. Над своей презентацией я трудилась всю последнюю неделю, поэтому даже не волновалась и в результате выполнила программу на отлично. К концу вечера в моем блокноте было шесть контактов потенциальных партнеров, так что я могла собой гордиться. Меня также заинтересовали несколько моментов из выступлений других участников, которые я собиралась опробовать в своей работе.

Вечером я ужинала с Никитой. Попала домой только бли-

же к полуночи, а потому быстро сходила в душ и сразу же отправилась спать – нужно было хорошенько выспаться.

* * *

На следующее утро я встречала во Внукове своего самого близкого человека – любимую бабушку. Я провела с ней все детство и любила ее всей душой. Когда я родилась, она поставила крест на личной жизни и отдала всю нерастраченную любовь единственной внучке. Бабуля водила меня на всевозможные кружки, учила читать, писать, а когда я стала старше, готовить и вязать. Каждое лето она забирала нас с моим лучшим другом Женькой на дачу в Голицыно. С Женькой мы были знакомы с пеленок и воспринимали друг друга как брат с сестрой. Все мои детские воспоминания неизменно связаны с этим мальчиком.

Теперь я вспоминала это время как лучшие дни своей жизни: купания в речке, езда на велосипедах, игры с друзьями, свежие ягоды, бабушкины пирожки и визиты родителей по выходным. И как бы ни нравилась мне моя взрослая жизнь, я часто скучала по тем временам, когда моей самой большой проблемой были разбитые коленки.

Старую дачу давно продали, а дети, с которыми я дружила, повзрослели и разъехались кто куда – обустроить свою жизнь. И все, что было для меня так дорого, теперь хранилось только в моей памяти.

Я очень ценила то, что сделала для меня бабушка, и никогда об этом не забывала. Мы были неразлучны всю жизнь, сколько я себя помнила. Двенадцать лет назад мои родители переехали жить в Сочи, и бабуля перебралась в нашу квартиру в Царицыно, каждое лето приезжая в курортный город погостить.

Мы долго целовались и обнимались при встрече в аэропорту. Потом я отвезла ее домой, а сама поехала на работу, обещая не задерживаться допоздна.

В офисе творился сумасшедший дом – все готовились к предстоящему визиту европейских партнеров. Они приезжали раз в полгода, и каждое их посещение всегда превращалось в настоящую эпопею. Необходимые отчеты были готовы, но руки почему-то все равно дрожали. Не поддаваться всеобщему хаосу было достаточно сложно, но, несмотря на волнение, я прекрасно провела презентацию новой PR-кампании мебельной фабрики и получила лестные отзывы и похвалу со стороны высшего руководства. Поэтому ровно в шесть вечера, довольная собой, я попрощалась с коллегами и спустилась на парковку.

Как я и предполагала, дома меня ждало настоящее пиршество. За эти несколько часов бабушка наготовила столько, что можно было накормить целый подъезд. Она до сих пор заботилась обо мне, как о ребенке.

– Бабулечка, – ласково сказала я, – ты совсем не щадишь мою фигуру!

– Кушай, а то совсем исхудала, – она строго посмотрела на меня.

– Как скажешь! – засмеялась я в ответ, усаживаясь за стол. – Ты же знаешь, что я никогда не смогу отказаться от твоих голубцов!

Для бабушки я всегда была самой умной, красивой и... худой.

– Алисонька, тебе пора выходить замуж! Чего вы с Никитой ждете? – она снова завела свою излюбленную тему.

– Все будет, не торопи события, – я улыбнулась, хотя мне было совсем не весело – хотелось сквозь землю провалиться.

– Когда же я дождусь правнуков?

– Не переживай, будут тебе правнуки! – пообещала я в сотый раз.

Естественно, бабуля не знала, что Никита был женат. Поэтому пребывала в уверенности, что наши отношения плавно движутся к свадьбе. Она часто заводила со мной разговоры о детях, на что я только отшучивалась. Я не могла открыть ей правду, мне не хотелось нагружать ее этим. Хватало того, что я сама постоянно прокручивала в голове тему своего любовного треугольника.

Семейная жизнь бабушки не была безоблачной. В молодости моя бабуля была невероятной красавицей. С дедушкой она познакомилась в Ялте, где гостила у знакомых, а он приехал туда на соревнования. Они случайно встретились в кафе, и бабушка влюбилась в него без памяти.

Он был успешным боксером, к тому же очень красивым. Но за спиной – уже два неудачных брака. Бабушка бросила все и переехала за ним в Донецк, где они и поженились. В дальнейшем им еще не раз приходилось менять место жительства, прежде чем снова вернуться в Москву. Она колесила с ним по стране, поддерживая на каждом соревновании и переживая за каждый его бой. А потом забеременела и родила дочку, но это ничего не изменило, и он все так же пропадал сутками напролет. Спорт для деда всегда стоял на первом месте. Большую часть его жизни занимали разъезды, боксерские поединки, общественные мероприятия, рестораны и другие женщины. А бабуля терпеливо ждала его дома и на многое закрывала глаза.

На мой взгляд, их брак нельзя было назвать счастливым. Бабушка всегда находилась в тени своего мужа, а дед был слишком сосредоточен на себе, чтобы любить ее так же сильно, как беззаветно любили его. Бабушка всеми силами пыталась сохранить семью, но когда моей маме исполнилось четырнадцать, они все-таки развелись. Больше бабуля замуж так и не вышла.

В свое время я точно так же, как когда-то бабушка, окунулась в омут с головой, влюбившись в Никиту. Но даже несмотря на схожесть наших историй, я все еще верила, что у нас с Никитой будет другой финал.



Я постоянно рассуждала о том, что ждет наш любовный союз. В очередной раз меня накрыло на встрече выпускников, состоявшейся в ближайшие после конференции с иностранными партнерами выходные.

Послушав истории одноклассниц о счастливом замужестве и воспитании детей, я снова приуныла, и у меня опустились руки. В такие моменты мне особенно не хватало моего Женьки. Он бы обязательно что-нибудь придумал: поддержал и нашел способ меня развеселить. У него это всегда получалось.

Мне было стыдно рассказывать кому бы то ни было о своих отношениях и незавидной роли в них. Любовницам, как правило, нечем гордиться. Поэтому каждый раз, когда меня спрашивали о личной жизни, мне приходилось врать. Вот и сейчас я как обычно наплела что-то про новый роман с перспективным мужчиной и быстро перевела разговор в другое русло. Несмотря на свою убежденность в том, что я состоялась как личность, – ведь для многих мои профессиональные успехи казались пределом мечтаний – на этом празднике я чувствовала себя самозванкой.

Сославшись на занятость, я уехала с вечеринки раньше всех и, оказавшись на улице, сразу набрала номер Никиты, хотя обычно не позволяла себе звонить ему по вечерам (это

было одним из негласных правил наших отношений). Он, конечно, скинул входящий вызов, что разозлило меня еще больше. «*Боже, как я допустила, чтобы все дошло до такого?!*» – я чувствовала себя настолько униженной и несчастной, что расплакалась прямо в такси.

Спустя несколько минут мой телефон ожил. На определителе высвечивалось его имя. Я вытерла слезы (можно подумать, он мог меня видеть) и, не стесняясь таксиста, высказала Никите все, что накопело. В результате наш разговор вновь закончился скандалом. Его задевали мои фразы, а меня до бешенства доводил тот факт, что он не собирался ничего менять. А больше всего меня расстраивало то, что он, похоже, не понимал, *почему* я так на него злилась. Или просто делал вид, что не понимает...

Такое положение дел в личной жизни стало угнетать меня все сильнее. Любимый человек не мог и, что важнее, не хотел создать условия, в которых я могла бы чувствовать стабильность и быть уверенной в завтрашнем дне. Он не мог дать того, в чем я, как и любая женщина, нуждалась больше всего. Но в глубине души я понимала, что, на самом деле, глупо было винить его за это. Мне стоило принять тот факт, что, начиная отношения с женатым мужчиной, я сознательно обрекала себя на бесперспективность их развития. Однако воздушные замки, которые я построила в своей голове, не давали мне этого сделать.

Видимо, по мнению Никиты, между нами не было ниче-

го серьезного: симпатия, интрижка, служебный роман, приятное времяпрепровождение. А я взяла и влюбилась, впервые в жизни, по-настоящему. И теперь то, что эти отношения зашли в тупик, было только моей проблемой, поскольку в его мире все осталось по-прежнему. Я больше всего боялась переступить ту грань, когда возврат к обычной жизни стал бы невозможным. Но именно это со мной и случилось. Если бы можно было управлять чувствами, я полюбила бы совсем другого человека. Но как я могла объяснить это своему сердцу, которое так рвалось к этому мерзавцу?

Неужели я многого просила? Я лишь хотела, чтобы он просто оставил меня в покое. Раз и навсегда. Вернул бы мне право жить своей жизнью. С его стороны это было подло: он словно бы не держал, но и не отпускал. Я ненавидела его и вместе с тем безумно любила. Но сильно устала...

Устала ждать того, чего, похоже, никогда не произойдет. *«Сколько мне еще нужно вытерпеть, чтобы перестать ему верить?»* – спрашивала я саму себя, прекрасно понимая, что в этих отношениях я все больше теряла себя, но при этом боялась даже думать о том, что потерять объект своей любви для меня было так же невыносимо.

Я хотела проснуться и больше не думать о нем. Чтобы хоть в одно чертово утро он не был первой мыслью, пришедшей мне в голову. Это оказалось очень страшно – зависеть от человека и быть марионеткой в его руках. Меня все сильнее затягивало в болото болезненной односторонней любви.

Я понимала, что становилась похожей на тех женщин, которых всегда сама же и осуждала, – готовых по первому звонку бежать к мужчине, забыв обо всем на свете; предавать свои принципы и наступать на собственную гордость, чтобы просто быть рядом. Когда я начинала размышлять об этом, меня охватывала дикая злость. Я не смогла отказаться от него даже ценой собственного здоровья. Наверное, такое надо лечить, как алкоголизм или наркотическую зависимость. Ложиться в реабилитационные центры и пить лекарства, а потом переезжать в другой город и менять номер телефона, чтобы не сорваться.

Полночи я беззвучно проревела в подушку, боясь разбудить бабушку. Раньше Женька постоянно запрещал мне плакать. А когда я, вытирая слезы, отвечала: «Девочкам можно», – он смотрел на меня серьезным взглядом и говорил, что я слишком красивая, чтобы плакать. После таких слов расстраиваться больше не хотелось. Но теперь меня некому было останавливать, и я рыдала как беззащитное дитя.

* * *

Утро началось с Киринога звонка и расспросов о вчерашней встрече, про которую мне даже вспоминать не хотелось.

– Лучше не спрашивай! – ответила я. – Все глаза проплакала, теперь даже смотреть на себя страшно.

– Ностальгия замучила, или кто-то обидел? Я помню ис-

торию про Марину. Эта дамочка всегда тебя раздражала.

– Ее муж, между прочим, теперь работает в «Газпроме», и на день рождения она получила в подарок виллу в Испании. Да и сама Маринка, кстати, стала намного приятнее, чем раньше. Взросление явно пошло ей на пользу. В общем, дело не в ней, а во мне, и это долго рассказывать. Не хочешь где-нибудь увидеться? Мне надо ретироваться из дома, пока я своим видом не довела бабушку до инфаркта.

По выходным мы часто завтракали вместе в какой-нибудь уютной кофейне и делились друг с другом событиями прошедшей недели. Каждой из нас всегда было что рассказать. Кира тоже жила в бешеном ритме, и нам обоим нравился такой уклад. Но сегодня повод для встречи был совсем не радостным. Меня до сих пор не покидало чувство унижения и обиды после вчерашнего мероприятия.

Через час мы сидели в «Сластене», недалеко от моего дома. По сравнению с подругой я была похожа на призрак.

– Вот, ей-богу, хочешь жить счастливо – не влюбляйся, – буркнула я, доедая блинчик с вишней.

– Ты слишком категорична! Вот не влюбляйся в женатых – это да. Он не делает для тебя ровным счетом ничего и, что самое обидное, не хочет делать. Его и так все устраивает.

– Ты не веришь в нас с Никитой?

– Я не верю в него! Если он сделает тебя счастливой, то я изменю свое отношение к нему. Но то, что ты так переживаешь из-за этого, мне совсем не нравится. Если это твой че-

ловек, то все будет хорошо в любом случае, а если нет, ты и сама потом будешь радоваться, что ничего не вышло. Пожа-лей свои нервы, прошу тебя! Твое от тебя никуда не денется.

* * *

Следовать совету подруги, к сожалению, не получалось. Меня раздражал весь мир, как будто кто-то был виноват в моей неудавшейся личной жизни. Я становилась ничтоже-ством и ничего не могла с этим поделаться. Просто наблюда-ла со стороны и неодобрительно, с упреком качала головой. Будто это вовсе не я собственными руками разрушала свою жизнь и опускала самооценку. Мне было гораздо проще об-винить в неудачах кого угодно, нежели признать, что я *сама* впуталась в эту историю. Дожив до тридцати лет, я так и не научилась разбираться в мужчинах и по-прежнему верила в сказки. А все встречающиеся на моем пути люди: продавцы в магазинах, коллеги и просто прохожие – были здесь совер-шенно ни при чем. Мне следовало срываться и кричать толь-ко на себя.

Никита всячески старался сгладить ситуацию и через несколько дней пригласил меня провести выходные в доме отдыха. Я опять растаяла, хотя в душе и ненавидела себя за это. Мы помирились, но морально мне по-прежнему было плохо. Я старалась держать при себе свои мысли и делать вид, что все в порядке. Мне больше не хотелось выглядеть

истеричкой, но внутри бушевал ураган из обиды и ревности, который обеспечивал мне постоянные внутренние терзания.

* * *

От депрессии меня в очередной раз спасла работа. Осталось два дня до презентации, посвященной открытию салона красоты премиум-класса на Ленинском проспекте. Над этим проектом я трудилась последние несколько недель, и теперь пришла пора показать результаты своей деятельности. Но мне еще предстояло доделать кучу всего, поэтому думать о чем-то другом у меня просто не находилось времени.

Я приехала в офис к восьми утра и сразу погрузилась в рабочий процесс: подтвердила доставку еды и напитков для фуршета; переговорила с нанятым на кейтеринг шеф-поваром и заказала фейерверк, который должен был стать финальным аккордом намечающегося праздника; еще раз обсудила с заказчиком подробный план мероприятия и договорилась о последующей встрече для подписания необходимых документов; утвердила список приглашенных лиц и проговорила с журналистами все детали совместной работы.

Реклама в интернете была настроена, ролик на телевидении запущен, пригласительные разосланы и доставлены. Аккаунт салона красоты Mariel в популярной социальной сети уже насчитывал пять тысяч подписчиков и под моим чутким руководством успешно выполнял свою миссию привлечения

клиентов. Владелица салона, красавица Ангелина, не скупилась на финансы и требовала самого лучшего. Это открывало передо мной все пути для организации рекламной кампании и проведения презентации.

Следующий день выдался не менее сумасшедшим: с самого утра я созванивалась с представителями прессы, проверяла организацию фото- и видеосъемки, готовность рекламных баннеров и сувениров.

Закончив дела в офисе, я отправилась в салон – проверить, как оформлено помещение (что, по моему распоряжению, было поручено одной из лучших фирм в этой области) и провести генеральную репетицию презентации со специально приглашенным ведущим и самой Ангелиной. Сценарий открытия я составляла лично, неоднократно переделывая до тех пор, пока не довела до совершенства, и нисколько не сомневалась в собственном успехе.

Припарковав машину на стоянке нового салона, я поспешила в будущее царство красоты и женственности. Залы уже были украшены арками из шаров и гирляндами – именно так, как я себе это и представляла: ничего лишнего, ярко и со вкусом, все в одном стиле – лавандово-белых оттенках. В холле царил рабочий беспорядок: проектировщики устанавливали прожектор, флористы и дизайнеры декорировали ресепшен и рабочие места мастеров. Подготовка к открытию шла полным ходом, и пока мне все нравилось. Я не зря потратила на это столько времени и сил.



В день икс мне пришлось проснуться в шесть утра, чтобы привести себя в порядок и успеть перед презентацией захватить на работу на несколько часов. Сегодня я должна была выглядеть безукоризненно. По такому случаю на мне был новый брючный кремовый комбинезон и бордовые туфли на высокой шпильке. Церемония открытия начиналась в 16:00, но я, как организатор, приехала гораздо раньше – к двенадцати.

Потолки были украшены прибившимися к ним в свободном полете гелевыми шарами, цвет которых удачно гармонировал с общим стилем помещения, а на полках стояли букеты из свежих цветов, составленные по спецзаказу профессиональным флористом. На столах сотрудники кейтеринга красиво разложили фуршетные закуски для гостей: роллы, канапе, тарталетки с красной и черной икрой, фрукты; расставили дорогое шампанское и разные сорта вин. Все здесь буквально кричало о роскоши и респектабельности.

Хозяйка Mariel выглядела сногшибательно: она выбрала платье в пол – бирюзового цвета, с высоким разрезом – и потрясающие серебристые босоножки. В зале работали фотограф и видеооператор, представители СМИ. Количество посетителей заставляло мое сердце радостно биться: залы были полны красиво одетых заинтересованных людей. Я носилась

по салону, стараясь все проконтролировать. Мне доставляло удовольствие, что я имела отношение к организации такого масштабного мероприятия. Несмотря на усталость и волнение, я кайфовала от самого процесса и ощущала внутреннее удовлетворение.

После приветственного обращения Ангелины и проведения лотереи среди присутствующих персон ведущий мероприятия пригласил гостей к столу. А затем все желающие смогли с пятидесятипроцентной скидкой воспользоваться услугами мастеров салона. Вечером состоялась раздача подарков и приятных бонусов, после чего все участники презентации были приглашены на улицу, где их ждал сюрприз – фейерверк.

Наконец, все переживания и тревоги остались позади. Открытие прошло на высшем уровне. Заказчики остались довольны, и по этому случаю вечером Ангелина пригласила меня и мою команду в ресторан, чтобы отметить нашу общую победу. Я отработала проект на все сто, получила теплые поздравления от начальства и красивый букет от Никиты и была невероятно горда собой, мысленно поставив галочку напротив очередного достижения. В такие дни мне казалось, что лучшей жизни, чем моя, нельзя и пожелать.

* * *

В четверг вечером я почувствовала себя непривычно, да-

же странно. Внутри было как-то тревожно, словно должно случиться что-то плохое. Я старалась не думать об этом, но мне никак не удавалось переключиться. Позвонив родителям и удостоверившись, что у них все в порядке, я попыталась уснуть. Но глупо было надеяться, что все так просто закончится...

Мне стало трудно дышать. Я не могла сделать полный вдох и контролировать дыхание, в груди кололо. Я старалась успокоить себя: по симптомам все это напоминало невралгию (пару раз со мной случалась эта оказия, но, слава богу, быстро проходила).

Я распахнула настежь балкон, чтобы впустить как можно больше свежего воздуха и тем самым облегчить себе возможность дышать, и отправилась на кухню в поисках успокоительного, благодаря Богу за то, что именно сегодня бабушка уехала в гости к подруге, с ночевкой. В холодильнике отыскала «Корвалол», и после десяти капель противного лекарства мне заметно полегчало. Тревога начала отпускать, а дыхание выровнялось, но сделать полноценный вдох все еще не получалось. Я решила подождать до утра и не накручивать себя раньше времени.

Проснувшись, я сразу же позвонила неврологу. Она находилась в отпуске и назначила консультацию только через две недели. Врач успокоила меня, сказав, что мое состояние, скорее всего, было вызвано эмоциональным перенапряжением, случившимся накануне этого внезапного приступа, и по-

советовала принимать успокоительное.

Никита уехал с женой за город праздновать чей-то день рождения. На смену эйфории вновь пришли недопонимание, обиды и моя проклятая ревность, которая не давала мне покоя. Все отчетливее я понимала, что мне от этого уже никуда не деться. Мне было горько оттого, что когда я больше всего в нем нуждаюсь, ему обычно бывает вовсе не до меня. Весь день я старалась чем-то себя занять, чтобы отделаться от грустных мыслей: разобрала обувной шкаф, вынесла на помойку ненужные вещи, помыла окна. Вечером я уже валялась с ног от усталости и мгновенно заснула, ни о чем не думая.

Но посреди ночи я вдруг проснулась оттого, что начала задыхаться. Перед глазами вспыхивали яркие точки, а сердце так бешено колотилось, что я боялась пошевелиться. Дышать становилось практически невозможно, и я судорожно начала вызывать скорую помощь, набирая на мобильном трясущейся рукой номер экстренной службы.

Электрокардиограмма оказалась в норме, но давление и пульс – сильно повышены. Тем не менее с сердцем все было в полном порядке. Врачи сказали, что это похоже на нервный срыв, и посоветовали меньше переживать. Но мне казалось, что здоровый человек не должен просыпаться от нехватки воздуха, а значит, со мной определенно было что-то не так. От сделанного укола мне хотелось спать, только я сопротивлялась этому изо всех сил, потому что боялась задохнуться

во сне и – умереть. Под утро сон все же меня сморил...

Мне снилось, что я оказалась в каком-то большом овраге и никак не могу оттуда выбраться. Я пыталась карабкаться наверх, искала другие пути спасения, изо всех сил звала на помощь, но понимала, что усилия тщетны и все бесполезно. Во сне я так явно ощущала безысходность и дикий, животный страх, что это было словно наяву. Потом я перестала кричать, упала на грязную землю и начала плакать. В этот момент рядом со мной появился Женька, поднял меня на ноги и сказал: «Пойдем, я выведу тебя отсюда. Ты не должна сдаваться!» Я не успела ничего ответить, как он велел мне крепко держаться за канат, а сам стал взбираться по шаткой лестнице, которая неожиданно появилась в этой гигантской яме. Я уверенно шла за ним, и вскоре страх и паника исчезли. Я знала, что он меня спасет, как обычно. А когда мы, наконец, выбрались и я, вздохнув с облегчением, хотела его обнять, Жени уже нигде не было.

* * *

Проснулась я совершенно разбитой, но чувствовала себя все же лучше, чем ночью. Вспоминая тот ужас, я покрывалась мурашками. На календаре была суббота, и в отчаянии я отправилась к дежурному врачу. Ждать возвращения невролога больше было не в моих силах.

– Что случилось? – спросила врач, подняв голову.

Я стала описывать свои жалобы и вдруг расплакалась: не успела я отделаться от одной болячки, как на горизонте уже маячила другая.

– Такие симптомы встречаются, и чаще всего, у пациентов с различными расстройствами психологического свойства. Однако при ваших жалобах прежде всего нужно исключать заболевания сердца и щитовидной железы. Это может быть тиреотоксикоз – когда щитовидная железа вырабатывает избыточное количество своих гормонов, и под их действием организм начинает «колбасить». Они пагубно влияют на сердце, что вызывает учащенное сердцебиение. Проблема возникает и на уровне психики, потому что повышенный уровень гормонов влияет также и на головной мозг: человек становится раздражительным, беспокойным, у него часто бывает плохое настроение. И это тоже сопровождается чувством нехватки воздуха. Электрокардиограмма у вас хорошая. Сделаете еще УЗИ щитовидной железы и сдадите кровь на гормоны. Если исключим все вышеперечисленное, значит, это вегетососудистая дистония. На первое время я выпишу вам «Афобазол», чтобы вы стали спокойнее, и «Конкор» – для нормализации давления.

СПРАВКА

Симптомы соматоформной вегетативной дисфункции:

- сухость во рту;
- жар или озноб;
- боли в груди;
- учащенное, сбивчивое или затрудненное дыхание;
- одышка и ощущение нехватки воздуха;
- ком в горле, кашель или ощущение жжения в груди;
- резкие и частые колебания артериального давления;
- учащенное сердцебиение (тахикардия);
- покалывания в области сердца;
- похолодание или тремор в конечностях;
- тошнота;
- спазмы в желудке, диарея или запор;
- повышенная утомляемость и рассеянность;
- подавленность и раздражительность;
- чувствительность к переменам погоды;
- головные боли;
- плохой сон;
- депрессия;
- панические атаки.

* * *

Я сдала кровь на гормоны, купила лекарства и записалась на УЗИ. Вегетососудистая дистония меня не пугала. Я с детства слышала эти слова на приемах у педиатров и терапевтов, но никак не ожидала, что она может привести к подоб-

ному состоянию.

Во второй половине дня Никита позвонил узнать, как прошла консультация врача.

– Назначил очередные обследования и предположил ВСД, которую мне ставят с детства. Это не диагноз, просто они не могут найти другого объяснения. А я тем временем продолжаю бороться за каждый вдох.

– Это психосоматика. Главное, чтобы все органы были здоровы! Ничего страшного с тобой не случится. Просто надо отвлечься и принимать какую-нибудь успокаивающую настойку. Подожди немного, скоро все пройдет.

– Мне постоянно не хватает воздуха, я не могу ждать!!!

– Старайся выдохнуть до конца...

– Никит, я прошу тебя, прекрати!

Я снова разозлилась. Мне не нужны были все эти никчемные, пустые советы. Хотелось, чтобы он просто находился рядом в тяжелый момент. Но его не было, и так происходило всегда. Я осознавала, что в последнее время стала чересчур раздражительной и даже невыносимой, но ничего не могла с этим поделать. Эмоции рвались наружу, как бы я ни старалась их сдерживать. Я угасала на глазах и причину этого видела в наших отношениях.

В одиннадцать вечера он позвонил в мою дверь, стоя у порога с плюшевым медведем в руках. Две минуты я металась по коридору, но потом все же открыла, и вся злость куда-то испарилась. Домой той ночью я не вернулась.



Через пять дней после того случая мы отправились в запланированную ранее совместную командировку в Питер – для заключения контракта с выгодным партнером. Мое очередное обследование снова ничего не прояснило. По всем показателям я была совершенно здорова, но ситуация так и оставалась нерешенной. Тем не менее, как только я оказалась в аэропорту, все проблемы отошли на задний план. Меня ждало маленькое путешествие с любимым человеком вдали от офиса, постоянной суеты и, самое главное, от его жены.

К этому городу я всегда относилась как-то особенно. Впервые я побывала там на экскурсии, в девятом классе, и запомнила только серое небо, промозглый ветер и бесконечные автобусные поездки. Единственным светлым пятном в этих воспоминаниях был Петергоф – красивый, величественный, со своими многочисленными фонтанами и потрясающими видами.

Во время своей следующей поездки в культурную столицу, спустя десять лет, мое мнение о Петербурге кардинально изменилось. Я часами бродила по городу, наслаждаясь его достопримечательностями и боясь упустить что-то важное. Наступившие белые ночи давали возможность гулять допоздна и возвращаться домой далеко за полночь, при том что на улице все еще было светло. Тогда я поняла, что там

есть особая, присущая только этому месту, энергетика, которую не каждому человеку суждено ощутить с первого раза.

И вот я снова оказалась здесь, в одном из самых романтических городов нашей страны, вместе с человеком, на котором для меня сходилась весь мир.

Что я ощущала во время этого путешествия? Состояние абсолютного, непоколебимого и стопроцентного счастья. Когда понимаешь, что тебе не о чем просить Вселенную, потому что лучше, чем сейчас, и быть не может, и думаешь только о том, как было бы замечательно, если бы время остановилось именно в это мгновение.

В этот раз нам очень повезло с погодой: дождей не было совсем, светило солнце, и на улице, несмотря на середину октября, было как-то не по-осеннему тепло. Первую половину дня мы посвятили делам – вели переговоры и обсуждали будущую концепцию новой сети ресторанов, которая имела все шансы стать очень успешной и прибыльной. А после работы были предоставлены друг другу, и уже никто не мог украсть его у меня.

Мы часами гуляли по центру, как все эти влюбленные парочки, которые не ценят своего счастья и не понимают, как это много – просто проводить время вдвоем; обедали и ужинали в уютных кафе, а потом снова шли смотреть красоты города, который стал для нас еще более любимым. Всюду мелькали многочисленные гостиницы, магазины, рестораны и банки. Где бы мы ни были, нам постоянно встречались тол-

пы туристов, желающих увидеть главные достопримечательности. Мы фотографировались на Дворцовой площади, сходили в Эрмитаж, экспозиции которого можно смотреть бесконечно, и катались на прогулочном катере по Неве. А вечером, уставшие, но счастливые, вернулись в отель и уснули только под утро, несмотря на то, что днем нас снова ждали дела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.